

E80



Serial number
Seriennummer
Numero de serie
Serienummer
Numero di serie
Nòmero de serie
Seriennummer
Sarjanumero

www.tunturi.com

O W N E R ' S M A N U A L

INHALT

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!
Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi WWW.TUNTURI.COM.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

• Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
• Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
• Dieses Gerät hat ein geschwindig-keitsabhängiges Bremssystem, d.h. je schneller Sie trainieren, desto höher ist die Belastung.
• Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
• Vergewissern Sie sich, dass während des Trainings oder beim Bewegen des Geräts kein Haustier in der Nähe ist.
• Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung wenigstens 100 cm Freiraum vorhanden ist.
• Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
• Das Gerät daft nur in Innenräumen benutzt werden.
• Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
• Stützen Sie sich nie gegen das Benutzerinterface ab!
• Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.
• Das Gerät nie ohne die Abdeckungen benutzen.
• Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
• Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.
• Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
• Zum Auf-und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.
• Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
• Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
• Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
• Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
• Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 150 kg liegt.
• Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleicSAaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

MONATGE

Prüfen Sie, dass folgende Teile enthalten sind:

1. Rahmen
2. Hinteres und vorderes Standprofil
3. Pedale (2)
4. Lenkerrohr
5. Cockpit
6. Transformator
7. Montageset (der Inhalt steht mit * auf der Ersatzteilliste): bewahren Sie die Montageteile sorgfältigauf, denn Sie können sie später u.a. zur Justierung benötigen.

Eine Ersatzteilliste finden Sie auf der Rückseite dieses Handbuches. In Problemfällen wenden Sie sich bitte mit der Typenbezeichnung und der Serienummer des Gerätes an Ihren Händler. Die Verpackung enthälteine Tüte mit Silikat, die die Feuchtigkeit während der Lagerung und des Transportes aufnimmt. Bitte entsorgen Sie diese Tüte, wenn Sie das Gerät ausgepackt haben. Die Richtungsangaben links, rechts, vorne und hinten sind aus der Sicht in der Trainingsposition abgeleitet. Das Gerät sollte von zwei Erwachsenen installiert werden.

HINTERE UND VORDERE STÜTZEN



Fassen Sie den Sitz des Geräts, und neigen Sie es nach hinten, damit es auf den Transportrollen aufsitzt. Befestigen Sie die hintere Stütze von unten mit vier Inbussechskantschrauben und Unterlegscheiben. Befestigen Sie die vordere Stütze mit vier Schrauben und Unterlegscheiben am Rahmen. Bringen Sie das Gerät in die aufrechte Position zurück, damit es auf den Stützfüßen steht.

PEDALE



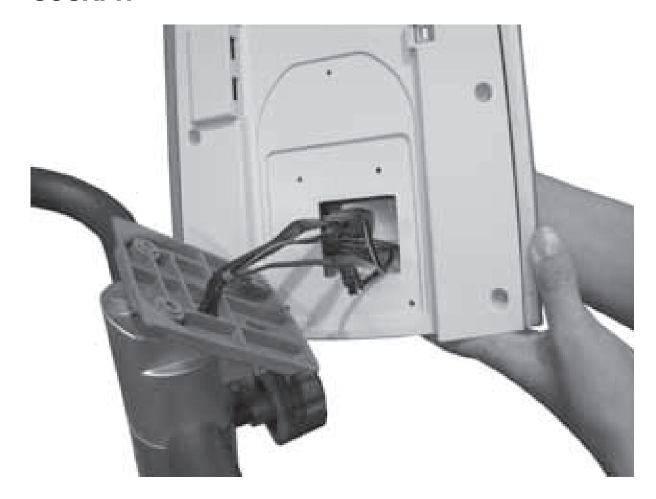
Die Pedale sind am Schaft durch die Beschriftungen L (links) und R (rechts) gekennzeichnet. Befestigen Sie das linke Pedal an der linken Kurbel, indem Sie es gegen den Uhrzeigersinn drehen, und das rechte Pedal an der rechten Kurbel, indem Sie es im Uhrzeigersinn drehen. Pedalbänder, erstens an den Halter am Gerät befestigen. Das Band in die Schake an dem Pedal schieben und die Bandöffnung in den Vorsrpung an dem Pedal drücken. Bänder an die Aussenseite des Pedals befestigen. Das Band durch die Arretierschnalle schieben, dabei das Band automatisch sich schliesst. Die Bandlänge kann mit Hilfe der Arretierschnalle justiert werden.

LENKERBÜGEL



Verbinden Sie das Kabel vom Rohr am Rahmen mit dem Anschluss am Lenkerbügel. Prüfen Sie durch leichtes Ziehen am Kabelanschluss, ob das Messkabel auch ordnungsgemäss angeschlossen ist. Führen Sie das angeschlossene Kabel sorgfältig in das Rahmenprofil ein. Öffnen Sie den Verriegelungsdrehknopf des Lenkerbügels, indem Sie ihn einige Male gegen den Uhrzeigersinn drehen und anschließend herausziehen. Lassen Sie den Verriegelungsdrehknopf los, wenn sich der Lenkerbügel auf der gewünschten Höhe befindet. Vergewissern Sie sich, dass der Lenkerbügel eingerastet ist. Ziehen Sie den Verriegelungsdrehknopf zur Sicherung an, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen.

COCKPIT



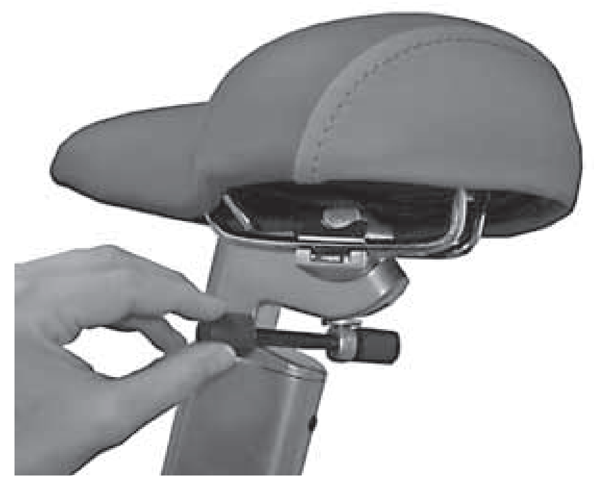
Verbinden Sie die Kabel vom Lenkerbügel mit den entsprechenden Anschlüssen am Cockpit. Führen Sie die verbundenen Kabel in das Cockpit ein. Achten Sie darauf, dass sie beim Anschliessen des Cockpits nicht beschädigt werden. Bringen Sie das Cockpit am Ende der Lenkerbügelstütze an, und befestigen Sie es mit 4 Halterungsschrauben.



SATEL



Lösen Sie die Feststellschraube des Sattelhalters, und drehen Sie den oberen Feststellhebel so, dass er auf das Gerät ausgerichtet ist. Führen Sie den Sattel in die Nuten des unteren Feststellhebels. Drehen Sie den oberen Feststellhebel zur Oberseite der Sattelschienen, D betriebsanleitung und arretieren Sie den Sattel, indem Sie die Feststellschraube anziehen.



NETZKABEL

Stecken Sie das Netzkabel des Trafos in die Steckdose und den Trafostecker in die Buchse im Rahmen des Ergometers oberhalb des hinteren Standprofils. Um den Stecker zu schützen empfiehlt es sich das Kabel um den Schutzteil zu binden. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nicht auf dem Netzkabel steht.

EINSTELLUNGEN

Grundsätzlich gilt hier: Sie haben die richtige Sitzhöhe eingestellt, wenn Ihre Fußsohle das Pedal berührt und das Bein dabei durchgestreckt ist. Das Pedal befindet sich dann auf seinem tiefsten Punkt. Zum Einstellen der Sattelhöhe lösen Sie das Handrad des Sattelrohres. Fassen Sie den Sitz mit einer Hand, und ziehen Sie mit der freien Hand das Handrad nach außen, damit der Lenkerbügel frei nach oben und unten verstellt werden kann. Wenn die Sattelhöhe richtig ist, das Handrad loslassen. Das Sattelrohr rastet ein. Das Handrad im Uhrzeigersinn festdrehen.

⚠ **BITTE BEACHTEN!:** vor dem Trainieren immer sicherstellen, dass das Handrad ordnungsgemäss festgedreht ist.

Zum Einstellen der horizontalen Sattelposition nach vorn oder hinten, lösen Sie die Sitzsperre. Drehen Sie dazu den Verriegelungshebel unter dem Sitz gegen den Uhrzeigersinn. Verstellen Sie den Sitz wie gewünscht, und stellen Sie den Verriegelungshebel fest, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen.

EINSTELLEN DES LENKERROHRES

Lösen Sie das Handrad auf der Vorderseite des Lenkerrohres und wählen Sie eine für Sie bequeme Position. Ziehen Sie dann das Handrad fest an. Dank der ergonomischen Form des Lenkers kann das Training in aufrechter Stellung, bzw. Oberkörper nach vorne geneigt erfolgen. Den Rücken immer gerade halten!

Stellen Sie die Höhe des Lenkerbügels ein, indem Sie den Verriegelungsdrehknopf am Halterungsrohr des Lenkerbügels lösen. Ziehen Sie den Verriegelungsdrehknopf heraus, sodass der Lenkerbügel ungehindert nach oben und unten bewegt werden kann. Lassen Sie den Drehknopf los, wenn sich der Lenkerbügel auf der gewünschten Höhe befindet. Die Lenkerbügelstütze rastet mit einen Klicken ein. Ziehen Sie den Verriegelungsdrehknopf an, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen.

EINSTELLEN DER COCKPITNEIGUNG

Verstellen Sie die Neigung des Anzeigegeräts in Übereinstimmung mit Ihrer Köpergröße und Trainingsposition.

EINSTELLEN DER STÜTZFÜSSE

Wenn das Gerät keinen stabilen Stand aufweist, passen Sie die Einstellungsschrauben an der Unterseite der Stützfüße entsprechend an.

TRAINIEREN MIT TUNTURI

Treten mit einem Ergometer ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d.h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine lange Trainingsdauer. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahmefähigkeit, was zu einer Steigerung von Kondition und Ausdauer führt. Die Fähigkeit des Körpers, Fett zu verbrennen, hängt direkt von der Fähigkeit des Körpers ab, Sauerstoff zu transportieren.



Das aerobe Training ist eine angenehme Trainingsform. Man muss zwar ins Schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen.

Das Training sollte aus mindestens drei 30- minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition setzt zirka zwei Übungseinheiten pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden. Eine zu grosse Anstrengung bei einem zu hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen. Die Tretgeschwindingkeit kann der Kondition entsprechend langsam erhöhr werden. Die Trainingseffizienz kann mit Hilfe der Herzfrequenz geschätzt werden.

HERZFREQUENZ

Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erzielen Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Mass ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz.

HERZFREQUENZMESSUNG MIT HANDGRIFFSENSOREN

Die Herzfrequenz wird an den Händen über die in den Handgriffen eingearbeiteten Sensoren gemessen. Die Sensoren messen elektrische Impulse, die erzeugt werden, wenn das menschliche Herz schlägt. Die Messung beginnt, wenn Sie beide Handgriffsensoren gleichzeitig berühren. Die Haut muss eine gewisse Feuchtigkeit aufweisen und ständig mit den Sensoren in Kontakt stehen, um eine zuverlässige Messung der Herzfrequenz zu gewährleisten. Bei zu trockener oder zu nasser Haut ist die Messung der Herzfrequenz über die betriebsanleitung Hände weniger zuverlässig. Versuchen Sie, Oberkörper und Handflächen entspannt und ruhig zu halten.

ITELEMETRISCHE HERZFREQUENZMESSUNG

Als zuverlässigste Art der Herzfrequenzmessung hat sich die drahtlose Herzfrequenzabnahme erwiesen, bei der die Herzschläge mit einem Elektrodengurt von der Brust abgenommen werden. Vom Gurt werden die Impulse danach über ein elektromagnetisches Feld an den Empfänger in der Elektronikanzeige übertragen.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Falls Sie einen Herzschrittmacher tragen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt bestätigen, dass Sie die drahtlose Herzfrequenzmessung benutzen können.

Zur drahtlosen Herzfrequenzmessung während des Trainings die gegen die Haut kommenden Elektroden am Elektrodengurt sorgfältig mit Wasser oder Speichel anfeuchten. Wird der Elektrodengurt über einem dünnen Hemd getragen, sind die gegen die Elektroden gerichteten Flächen ebenfalls zu befeuchten. Den Sender mit Hilfe des Gurtes fest unterhalb der Brustmuskulatur befestigen und darauf achten, dass der Gurt beim Training nicht verrutscht. Den Elektrodengurt jedoch nicht so festziehen, dass z. B. die Atmung erschwert wird. Der Sender kann den Pulswert bis zu einer Entfernung von zirka 1 m an den Empfänger übertragen.

Bei trockenen Elektroden wird kein Herzfrequenzwert angezeigt. Ggf. Elektroden wieder anfeuchten. Für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung müssen die Elektroden auf Körpertemperatur angewärmt sein. Sind mehrere drahtlose Herzfrequenzmessgeräte gleichzeitig eingesetzt, sollten sie mindestens 1,5 m voneinander entfernt sein. Werden nur ein Herzfrequenzempfänger, aber mehrere Sender eingesetzt, darf sich nur eine Person, die einen Herzfrequenzsender trägt, während der Herzfrequenz-messung innerhalb der Reichweite des Senders befinden. Der Sender schaltet sich aus, wenn der Elektrodengurt abgenommen wird. Er kann jedoch durch Feuchtigkeit neu aktiviert werden, was die Lebensdauer der Batterie verkürzt. Deswegen ist es wichtig, den Sender nach dem Training sorgfältig zu trocknen.

Achten Sie bei Ihrer Trainingskleidung darauf, dass bestimmte für Kleidungsstücke verwendete Fasern (z.B. Polyester, Polyamid) statische elektrische Ladungen verursachen, die ein Hindernis für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung sein können. Beachten Sie auch, dass durch Handys, Fernsehgeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie diese nicht kennen, orientieren Sie sich bitte an der nachfolgenden Formel:

220 - ALTER

Das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer der bereits genannten Risikogruppen zählen, bitten Sie den Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen.

Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

ANFÄNGER: 50-60 % der maximalen Herzfrequenz

Sie ist ausserdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmässiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane ganz entscheidend.

FORTGESCHRITTENE: 60-70 % der maximalen Herzfrequenz

Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfängerniveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

AKTIVE SPORTLER: 70-80 % der maximalen Herzfrequenz

Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

COCKPIT



FUNKTIONSTASTEN

1. BACK/STOP
Verwenden Sie die Taste BACK/STOP, um zum Hauptmenü zurückzugelangen. Während des Trainings können Sie die Trainingseinheit beenden oder betriebsanleitung vorübergehend anhalten, indem Sie die Taste BACK/STOP drücken.

2. ZOOM
Überwachung des grafischen Profils im Display während des Trainings. Durch Drücken der ZOOMTaste vergrößern Sie das Bild des Profils auf der Anzeige (zwei-, vier-, acht- und sechzehnfach), bis beim fünften Drücken das

3. TRAINING
Drücken Sie die Taste TRAINING, um das Menü TRAINING zu öffnen. Das Menü TRAINING enthält folgende Trainingsprogramme: QUICK START, MANUAL, TARGET HR, TARGET EFFORT, PROGRAMS, T-RIDE, T-ROAD, T-MUSIC, OWN TRAINING und FITNESS TEST.

4. USER
Drücken Sie die Taste USER, um das Menü USER zu öffnen. Das Menü USER enthält die folgenden Funktionen: CREATE USER, SELECT/CHANGE USER, EDIT USER, DELETE USER, SETTINGS und USER LOG.

5. DREHSCHALTER
Der Drehschalter hat zwei Funktionsweisen:
A) Drehen des Drehschalters Wenn Sie den Drehschalter im Uhrzeigersinn drehen, können Sie die Menüs abwärts oder nach rechts durcSAlättern sowie Werte oder Widerstand erhöhen. Wenn Sie den Drehschalter gegen den Uhrzeigersinn drehen, können Sie die Menüs aufwärts oder nach rechts durcSAlättern sowie Werte oder Widerstand verringern.
B) Drücken des Drehschalters Wenn Sie auf den Drehschalter drücken, können Sie die Auswahl bestätigen, die Sie durch Drehen des Drehschalters vorgenommen haben. Während des Trainings können Sie die Funktion bestätigen, die am unteren Rand in der Mitte des Displays angezeigt wird.

6. TASTEN DES MP3-PLAYERS
Verwenden Sie die Taste +, um die Lautstärke zu erhöhen.
Mit Hilfe der Taste >>I können Sie in der Playlist zum nächsten Titel springen.
Verwenden Sie die Taste >II, um die Wiedergabe zu starten oder zu beenden.
Mit Hilfe der Taste I<< können Sie in der Playlist zum vorherigen Titel springen.
Verwenden Sie die Taste -, um die Lautstärke zu verringern.

DISPLAY
Während des Trainings werden auf der linken Seite des Displays folgende Trainingswerte angezeigt: Zeit, zurückgelegte Strecke, Energieverbrauch, Leistung, Drehzahl, Herzfrequenz und Geschwindigkeit.

BETRIEB DES COCKPITS

Das Cockpit wird aktiviert, indem Sie das Gerät an eine Stromquelle anschließen und danach mit dem Treten beginnen oder irgendeine Cockpittaste betätigen. Im Cockpit erscheint dann das Menü TRAINING.

Wird das Gerät etwa 5 Minuten lang nicht betrieben, schaltet sich das Cockpit automatisch aus. Die Trainingsdaten werden bei Unterbrechung des Trainings 5 Minuten lang gespeichert. Danach werden alle Werte auf Null gesetzt.

Im Display werden Empfehlungen angezeigt. Ihnen wird der Buchstabe i auf weißem Hintergrund vorangestellt. Sie können die Empfehlungen vom Display löschen, indem Sie den Drehschalter drücken.

MENÜ USER
Sie können auf das Menü USER zugreifen, indem Sie die Taste USER drücken. Wir empfehlen Ihnen einen Benutzercode zu wählen und Ihre persönlichen Daten abzuspeichern. Diese Informationen werden u.a. bei der präziseren Einschätzung des Energieverbrauchs benötigt. Gleichzeitig können Sie auch die bei dem Laufband verwendeten Maßeinheiten eingeben sowie die Gebrauchsgesamtwerte des Laufbands ablesen.

Wenn Sie einen Benutzernamen auswählen, können Sie persönliche Trainingseinheiten speichern und Herzfrequenzstufen in unterschiedlichen Farben anzeigen, wenn Sie ein Herzfrequenztraining durchführen. Nachdem Sie einen Benutzernamen eingegeben oder einen vorhandenen Benutzernamen ausgewählt haben, wird dieser rechts oben im Display eingeblendet. Sie können auch ohne Benutzernamen trainieren. In diesem Fall wird kein Benutzername rechts oben im Display angezeigt, und für die Trainingseinheit werden die Standardeinstellungen (45 Jahre, 70 kg, männlich) verwendet. Es können für maximal 20 Benutzer Daten gespeichert werden.

⚠ **WICHTIG!** Wenn Sie Trainingseinheiten anzeigen möchten, die mit Hilfe der Funktion USER LOG gespeichert wurden, müssen Sie Ihren Benutzernamen auswählen. Sie können auch während einer Trainingseinheit einen Benutzernamen auswählen,

indem Sie die Taste USER drücken und Ihren Benutzernamen auswählen. Die Trainingseinheit wird dadurch nicht unterbrochen. Nachdem Sie Ihren Benutzernamen ausgewählt haben, können Sie die Trainingsdaten wieder anzeigen, indem Sie die Taste BACK/STOP drücken.

⚠ **WICHTIG!** Wenn Sie die Trainingseinheit speichern möchten, müssen Sie einen Benutzernamen auswählen.

CREATE USER

To create a user:
So erstellen Sie einen Benutzer:
1. Drücken Sie die Taste USER. Das Menü USER wird angezeigt.
2. Wählen Sie CREATE USER aus, indem Sie den Drehschalter drehen. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Wählen Sie eine Sprache aus, indem Sie den Drehschalter drehen und die Auswahl durch Drücken des Drehschalters bestätigen.
4. Geben Sie Ihren Namen ein. Sie gelangen von einem Buchstaben zum nächsten, indem Sie den Drehschalter drehen. Bestätigen Sie den ausgewählten Buchstaben durch Drücken des Drehschalters. Wenn Sie Ihren Namen eingegeben haben, wählen Sie OK aus, und drücken Sie anschließend den Drehschalter.
5. Wählen Sie die gewünschten Einheiten aus. (METRIC 1 (kg, km, kcal), METRIC 2 (kg, km, kJ) oder die entsprechenden britischen Einheiten IMPERIAL 1 (lb, mi, kcal), IMPERIAL 2 (lb, mi, kJ)). Treffen Sie Ihre Auswahl, indem Sie den Drehschalter drehen, und bestätigen Sie sie durch Drücken des Drehschalters. Sie gelangen automatisch zur nächsten Einstellung.
6. Wählen Sie die Zielanzeige für die eingegebenen Werte aus. Wenn Sie COUNT DOWN auswählen, werden die Werte angezeigt, die von Ihrem Zielwert in Richtung Null abfallen. Wenn Sie COUNT UP wählen, werden die Werte angezeigt, die in Richtung auf Ihren Zielwert zunehmen. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters. Sie gelangen zur nächsten Einstellung.
7. Geben Sie Ihr Geschlecht ein, indem Sie den Drehschalter drehen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
8. Geben Sie Ihr Alter ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
9. Geben Sie Ihre Körpergröße ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
10. Geben Sie Ihr Gewicht ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
11. Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein. In der Steuerung wird Ihre geschätzte maximale Herzfrequenz mit Hilfe der Formel „220 - Alter“ berechnet. Wenn Sie den genauen Wert Ihrer maximalen Herzfrequenz kennen, können Sie die geschätzte maximale Herzfrequenz korrigieren, die von der Steuerung berechnet wurde.
12. Geben Sie Ihren anaeroben Schwellenwert ein. Das Gerät berechnet Ihre geschätzte Schwellenherzfrequenz aufgrund Ihrer maximalen Herzfrequenz. (80 % der maximalen Herzfrequenz). Wenn Sie Ihre genaue anaerobe Schwellenherzfrequenz kennen, können Sie die von der Steuerung berechnete Schätzung korrigieren.
13. Geben Sie den aeroben Schwellenwert ein. Das Gerät berechnet Ihre geschätzte Schwellenherzfrequenz aufgrund Ihrer maximalen Herzfrequenz. (60 % der maximalen Herzfrequenz). Wenn Sie Ihre genaue aerobe Schwellenherzfrequenz kennen, können Sie die von der Steuerung berechnete Schätzung korrigieren.

⚠ **WICHTIG!** In der Steuerung können maximal 20 Benutzernamen gespeichert werden.

SELECT / CHANGE USER

Wenn Sie für sich einen Benutzernamen erstellt haben, aktivieren Sie ihn zu Beginn der Trainingseinheit. Wählen Sie hierzu SELECT/CHANGE USER aus, und bestätigen Sie die Auswahl mit dem Drehschalter.

EDIT USER

Wenn Sie EDIT USER auswählen, können Sie Ihre Benutzerdaten bearbeiten.

DELETE USER

Wenn Sie DELETE USER auswählen, können Sie Benutzer löschen. Aktivieren Sie den Benutzernamen, den Sie löschen möchten, und wählen Sie anschließend DELETE USER aus. Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken.

SETTINGS

Wenn Sie SETTINGS auswählen, können Sie die Firmware-Version der Steuerung aktualisieren, den Displaykontrast ändern, die Gesamtwerte des Heimtrainers anzeigen und die Tastensignaltöne aktivieren bzw. deaktivieren.

USER LOG

Wenn Sie USER LOG auswählen, können Sie die Trainingsdaten des ausgewählten Benutzers anzeigen. Sie können entweder die Daten der letzten Trainingseinheit oder eine Zusammenfassung aller Trainingseinheiten des Benutzers anzeigen. Die Trainingsdaten werden geschlossen, wenn Sie die Taste BACK/STOP drücken.

TRAINING MENU

Sie können das Menü TRAINING öffnen, indem Sie die Taste TRAINING drücken. Im Menü TRAINING können Sie eine der folgenden Trainingseinheiten auswählen, indem Sie den Drehschalter drücken:

QUICK START

Mit Hilfe der QUICK START (Schnellstart)-Taste gelangen Sie sofort zum MANUAL-Trainingsprogramm ohne Benutzereinstellungen.

1. Wählen Sie QUICK START aus. Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken, und beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale betätigen.
2. Sie können den Widerstand (1 – 58 Nm) mit Hilfe des Drehschalters erhöhen oder verringern.
3. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

MANUAL

In der Betriebsart MANUAL können Sie die Belastung mit Hilfe des Drehschalters verringern oder erhöhen. In der MANUAL-Betriebsart kann die Belastung mit dem Drehschalter reduziert oder erhöht werden.

1. Wählen Sie MANUAL aus.
2. Wählen Sie Ihren Zielwert für die Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters aus: TIME (Zeit), DISTANCE (Strecke) oder ENERGY CONSUMPTION (Energieverbrauch). Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Geben Sie den Zielwert für die Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein: Geben Sie die Zeit (10 – 180 Minuten), die Strecke (3 – 100 km) oder den Energieverbrauch (50 – 2000 kcal) ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
4. Beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale betätigen. Sie können den Widerstand (1 – 58 Nm) mit Hilfe des Drehschalters erhöhen oder verringern. Während des Trainings können Sie den Widerstand oder die Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen.
5. Nach Erreichen des Trainingszielwertes ertönt ein Signalton. Sie können dennoch das Programm fortsetzen.
6. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

TARGET HR (PULS-KONSTANTE)

Bei diesem Programm wird die Trainingsbelastung abhängig vom Puls gesteuert. Beginnt der Puls zu steigen, reduziert der elektronische Steuermechanismus automatisch den Tretwiderstand und umgekehrt. Der eingegebene Pulswert kann auch während des Trainings verändert werden. Das Programm erfordert die Messung der Herzfrequenz.

1. Wählen Sie TARGET HR aus.
2. Geben Sie die Herzfrequenzstufe (80 – 220) für die Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Wählen Sie die Zieldauer der Trainingseinheit aus, die nach Zeit, Strecke oder Energieverbrauch gemessen wird. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
4. Geben Sie den Zielwert der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein: Geben Sie die Zeit (10 – 180 Minuten), die Strecke (3 – 100 km) oder den Energieverbrauch (200 – 8000 kcal) ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
5. Beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale betätigen. Mit Hilfe des Drehschalters können Sie die Herzfrequenzstufe ändern (80 – 220). Während des Trainings können Sie Widerstand oder Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen.
6. Nach Erreichen des Trainingszielwertes ertönt ein Signalton. Sie können dennoch das Programm fortsetzen.
7. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

TARGET EFFORT

Wenn Sie das Programm TARGET EFFORT auswählen, können Sie die gewünschte Leistung in Watt eingeben, d. h. die Tretleistung ist von den Pedalumdrehungen unabhängig. Die eingegebene Leistung kann auch während des Trainings geändert werden.

1. Wählen Sie TARGET EFFORT aus.
2. Geben Sie die Leistungsstufe (20 – 600 W) mit Hilfe des Drehschalters ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Wählen Sie die Zieldauer der Trainingseinheit aus, die nach Zeit, Strecke oder Energieverbrauch gemessen wird. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
4. Geben Sie den Zielwert der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein: Geben Sie die Zeit (10 – 180 Minuten), die Strecke (3 – 100 km) oder den Energieverbrauch (200 – 8000 kcal) ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
5. Beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale betätigen. Sie können den Widerstand (20 – 600 W) mit Hilfe des Drehschalters erhöhen oder verringern. Während des Trainings können Sie Leistung oder Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen.
6. Nach Erreichen des Trainingszielwertes ertönt ein Signalton. Sie können dennoch das Programm fortsetzen.
7. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

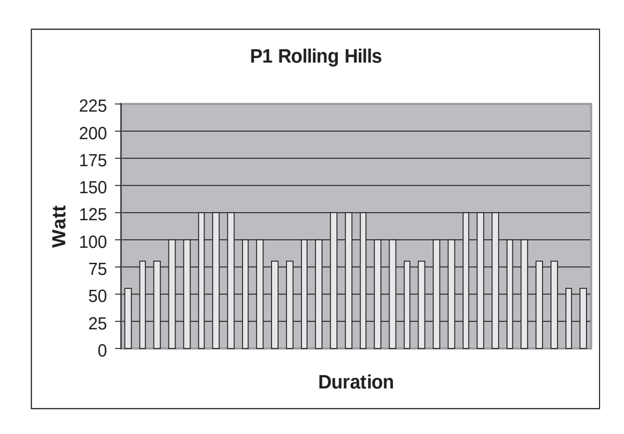
PROGRAMS (TRAININGSPROFILE)

Die Form des Trainings, die in der Funktion PROGRAMS angeboten wird, basiert auf individuellen, einzelnen vorprogrammierten Trainingsprofilen, in denen die Anforderungen in einer im voraus festgelegten Weise schwanken. Die Tretbelastung kann auch.

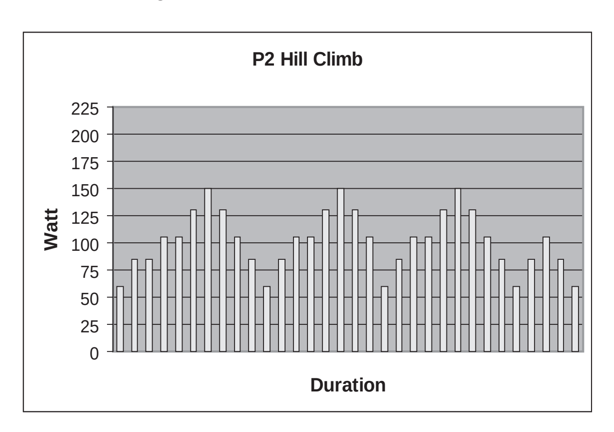
1. Wählen Sie PROGRAMS aus.
2. Wählen Sie ein Programm (1 – 10) mit Hilfe des Drehschalters aus. Die Profile P1 – P5 sind Leistu ngssteuerungsprogramme, während die Profile P6 – P10 Herzfrequenzprogramme sind, bei denen die Herzfrequenz gemessen werden muss. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Wählen Sie die Zieldauer der Trainingseinheit aus, die nach Zeit oder Strecke gemessen wird. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
4. Geben Sie den Zielwert der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein: Zeit (10 – 180 Minuten) oder Strecke (3 – 100 km). Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
5. Starten Sie das Programm, indem Sie die Pedale betätigen. Sie können den Widerstand mit Hilfe des Drehschalters erhöhen oder verringern. Während des Trainings können Sie Leistung oder Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen. Die Herzfrequenz muss gemessen werden, damit sie angezeigt werden kann.
6. Nach Erreichen des Trainingszielwertes ertönt ein Signalton. Sie können dennoch das Programm fortsetzen.
7. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.



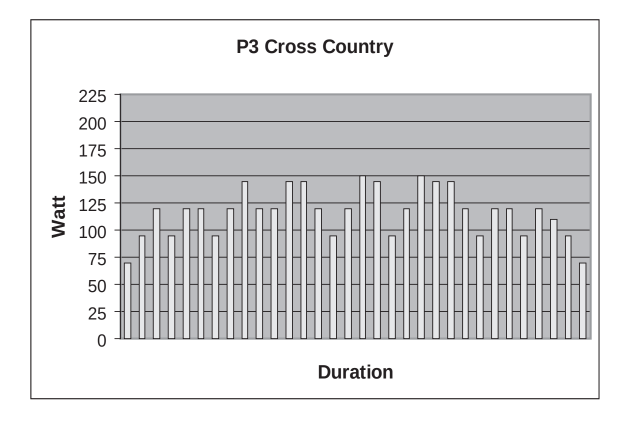
PROFIL P1. Profil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Da die Leistungtsspitzen relativ niedrig sind aber lang andauern, eignet sich dieses Profil für Anfänger. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 98 W und die Höchstleistung 125 W.



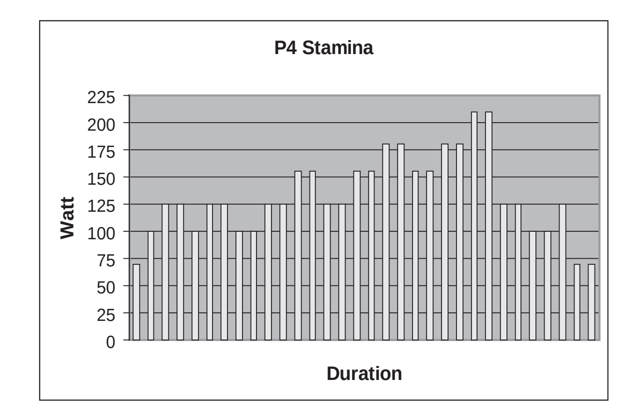
PROFIL P2. Profil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Da die Leistungsspitzen ziemlich kurz sind, eignet sich dieses Profil für Anfänger. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 102 W und die Höchstleistung 150 W.



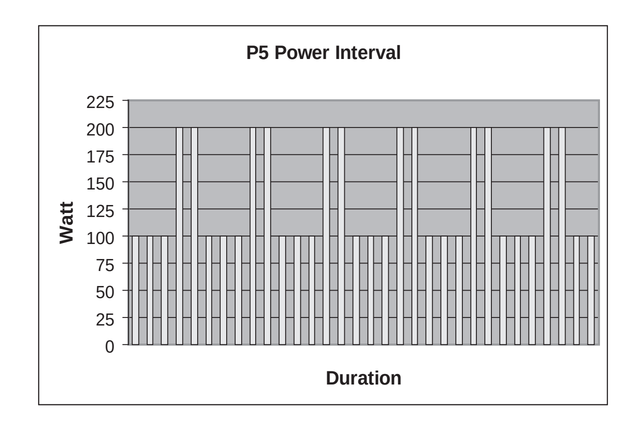
PROFILE P3. Profil mit mehreren Leistungsspitzen zur Verbesserung der Kräftemobilisation. Wegen des unregelmässigen Wechsels der Leistungsniveaus und der relativ kurzen Leistungsspitzen eignet sich dieses Profil für alle. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 117 W und die Höchstleistung 150 W.



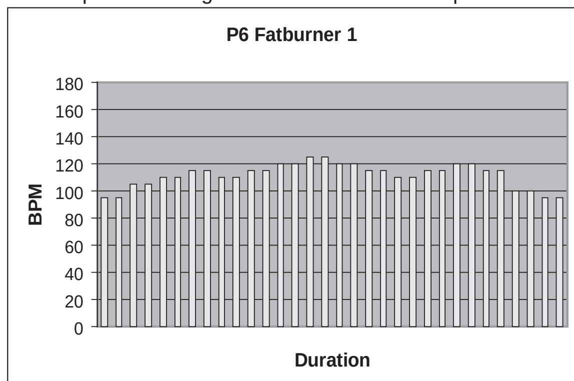
PROFILE P4. "Bergauf "-Leistungsprofil zur Verbesserung der Ausdauer. Die relativ lang dauernden Leistungsspitzen werden bis zum Schluss des Profils immer höher. Dieses Profil eignet sich vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 133 W und die Höchstleistung 210 W.



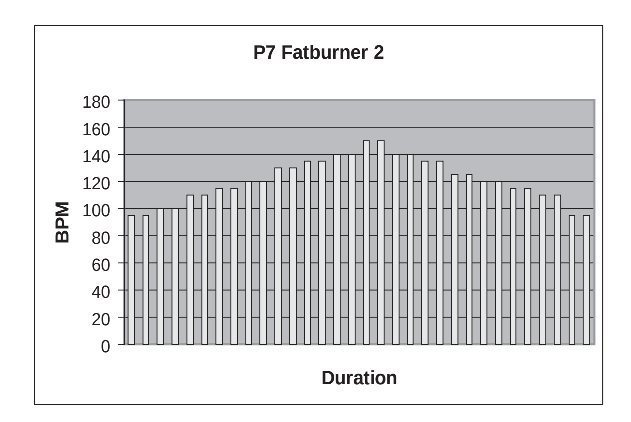
PROFIL P5. Regelmässig gestaltetes Leistungsin tervallprofil, bei dem der Unterschied zwischen Spitzen- und Grundleistungslevel klar erkennbar ist. Bei der vorprogrammierten Einstellung beträgt die durchschnittliche Leistung 138 W, die Spitzenleistung 200 W. Bitte beachten Sie, dass Sie bei diesem Profil Spitzen- und Basiswiderstand getrennt einstellen können.



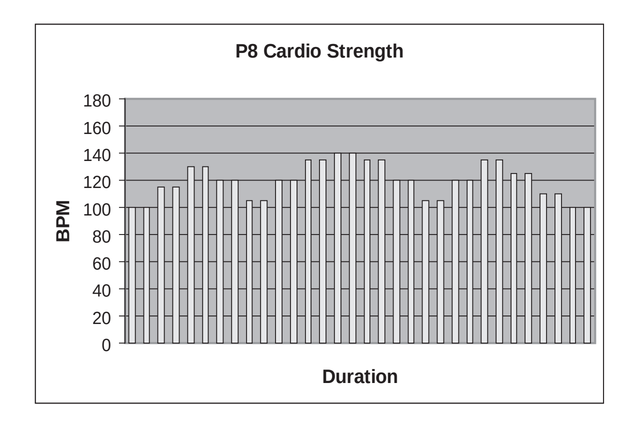
PROFILE P6. Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Die Leistungsspitzen dauern relativ lang, ein Profil auch für Anfänger. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 112 und die Höchsfrequenz 125.



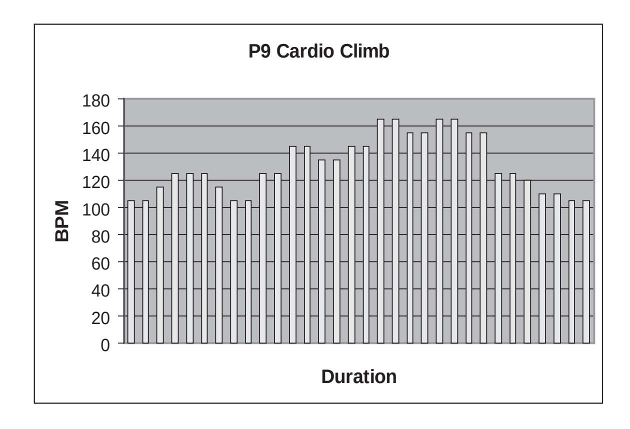
PROFILE P7. "Bergauf "-Pulsprofil, bei welchem der Puls bis zur Mitte des Profils gleichmä(ig gesteigert wird um danach wieder gleichmä(ig abzufallen. Ein Profil auch für Anfänger. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 121 und die Höchsfrequenz 150.



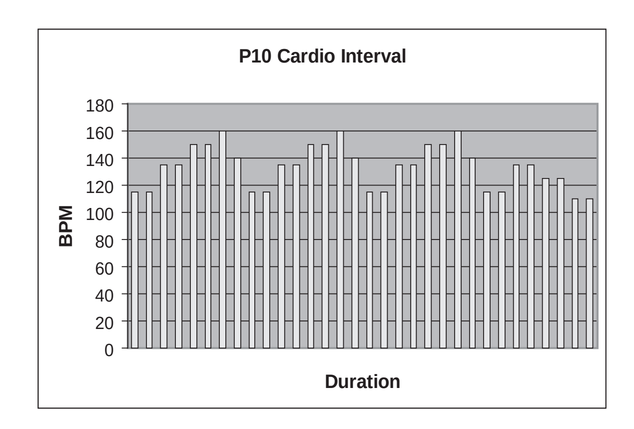
PROFILE P8. Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Ausdauer. Die Leistungsspitzen dauern relativ lang, aber das Pulsniveau bleibt das ganze Profil hindurch ziemlich gleichmässig. Ein Profil für alle. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 120 und die Höchsfrequenz 140.



PROFILE P9. "Bergauf "-Pulsprofil zur Verbesserung der Ausdauer. Die relativ lang dauernden Leistungsspitzen werden bis zum Schluss des Profils immer höher. Dieses Profil eignet sich vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 131 und die Höchsfrequenz 170.



PROFILE P10. Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Auf ziemlich lang dauernde Leistungsspitzen folgt eine gleichmä(ige Ausgleichsphase. Dieses Profil eignet sich vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 133 und die Höchsfrequenz 160.



T-RIDE

Mit Hilfe des T-RIDE-Trainings wird eine Fahrradfahrt auf natürlichem Gelände simuliert. Während des Trainings können Sie die Gänge mit Hilfe des Drehschalters wechseln und das Höhenprofil beobachten.

1. Wählen Sie T-RIDE aus.
2. Wählen Sie das Gelände aus, und bestätigen Sie Ihre Auswahl.
3. Geben Sie den Ausgangspunkt der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein.
4. Geben Sie den Endpunkt der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein.
5. Beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale betätigen. Sie können die Gänge (1 – 8) mit Hilfe des Drehschalters wechseln. Während des Trainings können Sie Höhenprofil oder Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen.
Die Herzfrequenz muss gemessen werden, damit sie angezeigt werden kann.
6. Wenn Sie die Route abgefahren haben, erklingt ein Signalton, und die Trainingseinheit wird beendet.
7. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

T-ROAD

⚠ **WICHTIG:** Sie können nur dann eine T-ROADTrainingseinheit absolvieren, wenn der Speicherstick eingesetzt ist. T-ROAD ähnelt T-RIDE, aber während einer T-ROAD-Trainingseinheit können Sie Ihren Fortschritt auch in einer Videodarstellung sehen. Während des Trainings können Sie Höhenprofil oder Videodarstellung mit Hilfe des Drehschalters anzeigen.

T-MUSIC

⚠ **WICHTIG:**: Sie können nur dann eine T-MUSICTrainingseinheit absolvieren, wenn der Speicherstick eingesetzt ist. T-MUSIC-Programme werden durch die Herzfrequenz gesteuert. Während des Trainings ändert sich das Musiktempo entsprechend der Leistungsstufe der Trainingseinheit. Das T-MUSIC-Programm dauert 40 Minuten. Sie können die ausgewählte Herzfrequenzstufe während des Trainings nicht ändern. Das Programm erfordert die Messung der Herzfrequenz.

1. Wählen Sie T-MUSIC aus.
2. Wählen Sie ein Programm (1 – 3) mit Hilfe des



Drehschalters aus. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Starten Sie das Programm, indem Sie die Pedale betätigen. Während des Trainings können Sie Leistung oder Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen.
4. Nach Ablauf von 40 Minuten erklingt ein Signalton, und die Trainingseinheit wird beendet.
5. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

OWN TRAINING

Sie können maximal 100 eigene Trainingsprogramme erstellen und speichern.

SPEICHERUNG VON PROGRAMMEN

1. Beenden Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Taste BACK/STOP drücken.
2. Wählen Sie SAVE AND EXIT aus, und bestätigen Sie Ihre Auswahl.
3. Geben Sie einen Namen für die Trainingseinheit ein, und bestätigen Sie ihn mit Hilfe des Drehschalters.

⚠ **WICHTIG!** Sie können nur Programme speichern, die länger als 10 Minuten dauern.

⚠ **WICHTIG!** Sie müssen einen Benutzernamen auswählen, um eine Trainingseinheit speichern zu können.

VERWENDEN GESPEICHERTER PROGRAMME

1. Wählen Sie OWN TRAINING aus.
2. Wählen Sie eine Trainingseinheit aus der Liste aus.
3. Wählen Sie das gewünschte Ausführungsverfahren aus:
   A) Wiederholen = wiederholen Sie das gleiche Training so, wie es abgespeichert ist.
   B) Bearbeiten = ändern Sie die Dauer des gespeicherten
   C) Race = treten Sie gegen das gespeicherte Trainingsergebnis an.
   ACHTUNG! Die Wettkampffunktion kann nur die in der Manual- Funktion erstellten Programmprofile verwenden. Bei diesen Profilen wird der Widerstand als Standarddrehmoment (Newtonmeter) angegeben.
4. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
   A) Wiederholen = Starten Sie das Training, indem Sie mit dem Treten beginnen. Mit dem Drehschalter können Sie das Widerstandsniveau des Programms gradweise verändern.
   B) Bearbeiten = Bestimmen Sie mit dem Drehschalter die Trainingsdauer (Geben Sie die Zeit ein, 10-180 Minuten). Starten Sie das Training, indem Sie mit dem Treten beginnen. Mit dem Drehschalter können Sie das Widerstandsniveau des Programms gradweise verändern.
   C) RACE = Verwenden Sie den Drehschalter, um den Wettkampfmodus zu aktivieren (TIME (Zeit): Strecke, die Sie in einem gegebenen Zeitraum abfahren können, oder DISTANCE (Strecke): Zeitraum, in dem Sie eine gegebene Strecke abfahren können), und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit Hilfe des Drehschalters. Im Display wird ein zuvor gespeichertes Programm angezeigt. Betätigen Sie die Pedale, um den Wettkampf zu starten. Mit Hilfe der gestrichelten Linie im Display wird angezeigt, ob Sie vor oder hinter den Werten der Referenztrainingseinheit liegen. Bei dieser handelt es sich um die letzte Trainingseinheit, die in diesem Programm gespeichert wurde. Die Strecke im Vergleich zur zuvor gespeicherten Trainingseinheit wird ebenfalls angezeigt: Die zuvor gespeicherte Trainingseinheit wird mit einer vertikalen hellblauen gestrichelten Linie angezeigt, und Ihre Wettkampfleistung wird mit einer vertikalen schwarzen gestrichelten Linie angezeigt.
5. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

FITNESS TEST

Beim Cockpit-Konditionstest handelt es sich um einen mehrstufigen Test. Der Test beginnt bei leichtem Widerstand, aber je nach gewählter Testform wächst der Widerstand gleichmäßig. Ein mehrstufiger Test ist eine sichere und zuverlässige Weise unterhalb der maximalen Beanspruchung um das physische Konditionsniveau zu testen. Der Test läuft weiter, bis dass das individuelle Zielpulsniveau der Testperson (85% des maximalen Pulsniveaus) erreicht ist. Der Test setzt die Verwendung eines Pulsmessgürtels voraus: das Cockpit verfolgt im Verlauf des Tests die Veränderungen des Pulsniveaus und berechnet auf Grund dessen die maximale Sauerstoffau fnahmefähigkeit der Testperson. Die maximale Sauers toffaufnahmefähigkeit ihrerseits ist die beste Methode das physische Konditionsniveau zu bestimmen. Im Anschluss an den Test werden von der Steuerung verschiedene Informationen zu Ihrer Fitness bereitgestellt: Beschreibung und Zahlenwerte (ml/kg/min).

VORBEREITUNG AUF DEN TEST

1. Stellen Sie sicher, dass zu Ihrem Benutzernamen aktuelle Daten vorhanden sind. Diese werden von der Steuerung als Grundlage für den Fitnesstest verwendet.
2. Wählen Sie FITNESS TEST aus.
3. Wählen Sie die für Sie geeignetste Fitnesskategorie mit Hilfe des Drehschalters aus:
A) inaktiv = keine sportliche Betätigung, schwache physische Kondition
B) aktiv = sportliche Betätigung, durchschnittliche oder gute physische Kondition
C) Sportler = betreibt aktiv Sport, gute oder ausgezeichnete Kondition
4. Die Anzeige zeigt die der jeweiligen Fitness-Kategorie entsprechende Testform an.
A) Stufendauer = Dauer der Leistungslevels während des Tests
B) Erste Belastung = Leistungslevel, von welchem der Test beginnt
C) Stufenleistung = Leistungslevel pro Stufe (bestimmte Anzahl Watt); beim Test gibt es mehrere Stufen
5. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
6. Gegebenenfalls können Sie Ihre Zielherzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters korrigieren. Bestätigen Sie die Einstellungen mit Hilfe des Drehschalters.
7. Sobald Sie die Herzfrequenz erreichen, die den

Zielwert für diesen Test bildet, werden Sie über das Display informiert, dass Sie den Test beenden können. Starten Sie den Test, indem Sie den Drehschalter drücken.

DURCHFÜHRUNG DES TESTS

1. In der Anzeige erscheint die gewählte Testformstufe. Starten Sie den Test, indem Sie mit dem Treten beginnen. Ihr Pulsdiagramm erscheint in der Anzeige als rote Kurve, die sich im Verlauf des Tests aktualisiert. Eine gestrichelte rote Linie markiert Ihr Zielpulsniveau.
2. Wenn Ihr Puls das Zielniveau erreicht hat, ertönt ein Signalton und in der Anzeige erscheint eine Benachrichtigung. Wir empfehlen Ihnen den Test an dieser Stelle zu beenden, aber falls Ihre Kondition hinreichend gut ist, können Sie den Test fortsetzen. Wenn Sie Ihr Zielpulsniveau richtig angegeben haben (bzw. wenn Sie Ihr maximales Pulsniveau hinlänglich genau ermittelt haben), verbessert eine Fortsetzung des Tests dessen Genauigkeit nicht weiter. Falls Sie eine zu hohe maximale Herzfrequenz eingeben, wird Ihre Fitness vom System überschätzt. Sollten Sie eine zu geringe maximale Herzfrequenz eingeben, wird gleichermaßen Ihre Fitness vom System unterschätzt.
3. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, oder halten Sie die Tretbewegung an, um den Test zu beenden, sobald Sie die Zielherzfrequenz erreicht haben. Das Cockpit zeigt daraufhin in der Anzeige das Testergebnis an:
   A) aerobe Fitness = eine Bewertung Ihres Konditionsniveaus in dem Leistungsbereich, den Sie am häufigsten benutzen, und die am besten den Zustand Ihrer physischen gesundheitlichen Kondition wiedergibt.

B) MET-Wert = eine Zahl, die angibt, um welches Vielfache die Sauerstoffaufnahmefähigkeit Ihres Organismus gesteigert werden kann im Vergleich zum völligen Ruhezustand.

C) ml/kg/min = eine Zahl, die angibt, wie viel Milliliter Sauerstoff in der Minute pro Kilogramm jeweiliges Körpergewicht Ihr Organismus aufnehmen kann.

D) l/min = eine Zahl, die angibt, wie viel Liter Sauerstoff pro Minute Ihr Organismus aufnehmen kann. Im Unterschied zum vorigen Wert wird hierbei das Körpergewicht nicht berücksichtigt.

E) Wmax = eine Bewertung Ihres maximalen Leistungsniveaus gemessen in Watt.

F) W/kg = das Verhältnis zwischen Ihrem maximalen Leistungsniveau und Ihrem Gewicht.

HERREN / MAXIMALE SAUERSTOFF-AUFNAHMEKAPAZITÄT (VO2MAX)
1 = SEHR SCHLECHT, 7 = SEHR GUT

ALTER	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

DAMEN / MAXIMALE SAUERSTOFF-AUFNAHMEKAPAZITÄT (VO2MAX)
1 = SEHR SCHLECHT, 7 = SEHR GUT

ALTER	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

SPEICHERSTICK

Der Speicherstick enthält alle T-ROAD- und T-MUSICProgramme und einige der T-RIDE-Programme. WICHTIG: Die Programme im Speicherstick können nur ausgeführt werden, wenn der Speicherstick mit dem Anschluss der Steuerung verbunden ist.

MP3 PLAYER

Die Steuertasten für den MP3-Player sind am unteren Rand des Bedienfelds angeordnet. Die MP3-Musiktitel sind im Speicherstick gespeichert.

WARTUNG

Das Gerät braucht nur sehr wenig Wartung. Prüfen Sie dennoch von Zeit zu Zeit, dass alle Schrauben und Muttern fest sitzen.

- Bitte trocknen Sie nach jedem Training alle Teile des Gerätes mit einem weichen, saugfähigen Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.
- Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.

Die elektromagnetische Bremse erzeugt ein Magnetfeld. Dadurch können Uhrwerke oder Magnetstreifen auf Kreditkarten beschädigt werden, wenn Sie in direkten Kontakt mit den Magneten kommen. Versuchen Sie niemals, die elektromagnetische Bremse zu lösen oder zu entfernen!

Die elektromagnetische Bremse basiert sich auf elektromagnetischem Widerstand; Widerstandsniveau wird fortlaufend elektronisch gemessen und als Watt im Cockpit angezeigt. Folglich braucht Ihr Tunturi Ergometer nicht nachgeeicht werden.

BETRIEBS-STÖRUNGEN

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen,

da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

Wenn das Gerät während des Gebrauchs nicht einwandfrei funktioniert, wenden Sie sich bitte umgehend an die für Sie zuständige Tunturi-Alleinvertretung. Beschreiben Sie das Problem, die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Typenbezeichnung und die Seriennummer Ihres Gerätes mit.

Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen. Beschreiben Sie die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

TRANSPORT UND LAGERUNG

Bitte befolgen Sie diese Hinweise, wenn Sie das Ergometer tragen oder bewegen, denn falsches Anheben kann zu Rückenverletzungen oder anderen Unfällen führen:

Schalten Sie das Gerät immer aus und ziehen Sie immer erst den Netzstecker aus der Wandsteckdose, bevor Sie das Gerät an einen anderen Platz stellen!

Stellen Sie sich hinter das Gerät. Greifen Sie mit einer Hand den Sitz, mit der anderen Hand den Lenker und setzen Sie Ihren Fuss auf das hintere Fussrohr. Ziehen Sie nun das Gerät gegen sich, so dass es auf seinen Transportrollen steht. Bewegen Sie das Gerät auf den Transportrollen. Senken Sie das Gerät ab, indem Sie den Lenker weiterhin festhalten, und bleiben Sie dabei immer hinter dem Gerät.

Ein Verschieben des Gerätes kann manche Fussbodenmaterialien beschädigen, z.B. Holzparkettböden. In diesem Fall müssen Sie den Boden vorher schützen.
Um Funktionsstörungen zu vermeiden, das Gerät in einem möglichst trockenen Raum mit gleicSAleibender Temperatur vor Staub geschützt aufbewahren und benutzen.

TECHNISCHE DATEN

Länge	99 cm
Breite	70 cm
Höhe	116 cm
Gewicht	45 kg

Dieses Gerät wurde nach den Richtlinien der EU für elektromagnetische Einheitlichkeit, EMC (89/336/EWG) und europäische Niederspannungsr ichtlinie (72/23/EWG) gestaltet und tragen das CE Konformitäts-Zeichen.

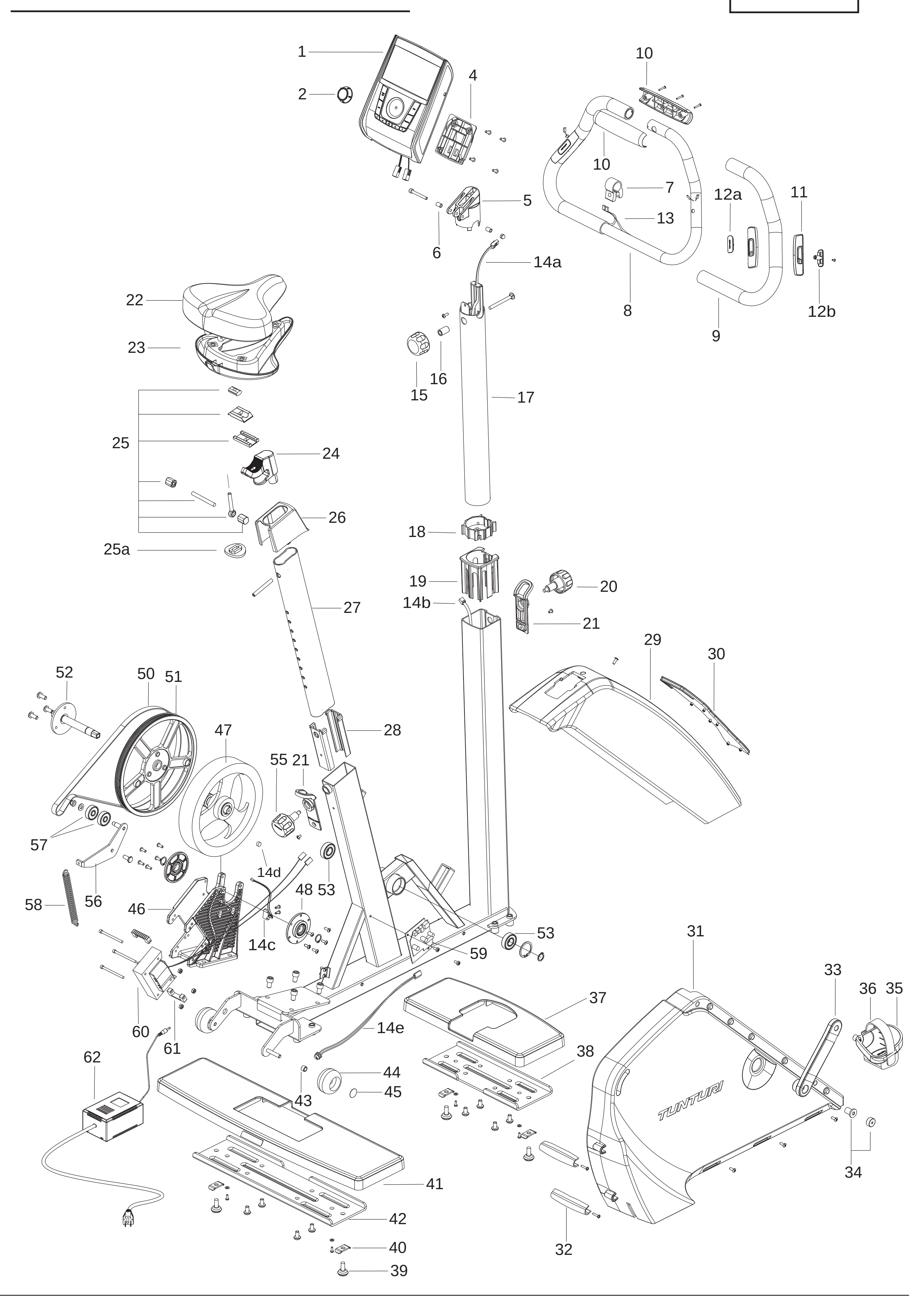
Die Tunturi-Ergometer E80 erfüllen die EN-Präzisions- und Sicherheitsstandards (Klasse SA, EN-957, Teil 1 und 5). Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Geräts müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIELE ANGENEHME TRAININGSSTUNDEN MIT IHREM NEUEN TUNTURI

E80 EXPLODED VIEW

08TUE80X00



PARTS LIST

1	User interface	(incl. 2)	1
2	Knob		1
4	Meter bracket		1
-	KB40x12 WN 1411	PT-Screw	4
5	Base for meter bracket		1
-	M5x14 DIN 7985	Screw	4
6	Sleeve		2
-	M6 DIN 917	Locking nut	1
-	M6x46 DIN 912	Screw	1
7	Tightener		1
8	Handle bar,	(incl. Part 7-13)	1
9	Handle grip		2
10	Connecting part	pair	1
-	KB 35x19 WN1411	PT-Screw	3
11	Handle pulse unit	(incl.12-13)	1
-	KB 35x8 WN 1411	PT-screw	2
-	Pulse transmitter belt		1
14	Cable, set	(incl.14a-14c,14e)	1
14c	Sensor		1
-	M3,5x13 DIN 7504-N	Screw	2
14d	Magnet		1
15	Adjuster .	knob	1
-	M8x75 DIN 603	Screw	1
16	Sleeve		1
17	Handle bar post		1
18	Handle bar inner sleeve		1
19	Slide piece		1
20	Locking knob		1
21	Release switch		1
-	M5x8 DIN 7500 C	Screw	1
22	Seat		1
23	Seat lower cover		1
24	Seat clamp		1
-	M8x65 DIN 913	Locking screw	1
25	Seat Lock System	(incl. part 25a)	1
25a	Washer		1
26	Seat tube cover		1
27	Seat tube		1
28	Slide piece		2
29	Front cover		1
-	M5x14 DIN 7500 C	Screw	2
30	Front plate		1
31	Side cover, RH		1
	Side cover, LH		1
-	KB40x40 WN 1412	PT-Screw	3
-	M5x14 DIN 7500 C	Screw	6
32	Side cover end plug		2
-	M5x14 DIN 7985	Screw	4
33	Crank, right		1
-	Crank, left		1
34	Screw-plug		1
35	Pedal, pair	(incl. part 36)	1
36	Pedal strap	pair	1
37	Front support cover		1
38	Front support		1
-	M5 DIN 125	Washer	6
-	KB 40x14 WN1412	PT-Screw	6
*-	M8 DIN 9021	Washer	4
*-	M8x16 DIN 7984	Screw	4
39	Adjuster foot		4
40	Washer		4
41	Rear support cover		1
42	Rear support		1
-	M5 DIN 125	Washer	6
-	KB 40x14 WN1412	PT-Screw	6
*-	M8 DIN 9021	Washer	4
*-	M8x16 DIN 7984	Screw	4
43	Sleeve		2
44	Wheel		2
45	Snap locking		2
46	Flywheel holder		1
-	M10x25 DIN 912	Screw	4
47	Flywheel complete	(incl. part 14d)	1
48	Bearing house		2
-	M6x16 DIN 7985	Screw	10
-	17 DIN 471	Retaining	2
50	Transmission belt		1
51	Pulley		1
52	Axle		1
-	M8x12 DIN 931	Screw	3
53	6203 2Z	Bearing	2
-	40 DIN 472	Retaining	2
-	17 DIN 471	Retaining	1
55	Lockin knob		1
56	Belt tightener frame		1
-	M8x20 DIN 931	Screw	1
-	M8 DIN 934	Nut	2
57	6300 2Z	Bearing	2
58	Spring		1
59	Control card		1
-	M6x12 DIN 931	Screw	2
60	El. magnet		1
-	M6 DIN 985	Locking nut	3
-	M6x50 DIN 931	Screw	3
61	Fixing piece		2
62	Transformer, EUR		1
-	Transformer, USA		1
-	Transformer, GB		1
-	Transformer, AUS		1
*	Hardware kit	(incl. *)	1
-	Owner´s manual		1
-	Warranty booklet		1
-	Label, set		1